



## ニュース&amp;トピックス

## 放生館裏の駐車場について

トライアングルが入居している放生館の塗装工事が終わりました。これまで通り送迎のための駐車ができるようになりますので、是非ご利用ください。

工事期間中、ご不便をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。

## 野村 和代先生のペアレント・トレーニング

今年度、最初のペアレント・トレーニングが終了しました。秋には思春期のお子さんをテーマにしたペアレント・トレーニングが始まる予定です。詳しいことが決まりましたら、改めてお知らせいたします。

## ご意見・ご感想をお寄せください

第7回目のニュースレター、いかがでしたか。まだ、至らない点がたくさんあるかと思いますが、今後さらに内容を充実させていきたいと思っています。

そこで、皆様のご協力をお願いします。ご意見・ご感想等、なんでも結構です。下のメールアドレス宛にどしどしお送りください。よろしくお祈りします。

triangle@shizuoka-fukushi.or.jp

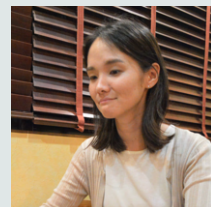
**入道** 雲が青空にモクモクと立ち昇っています。毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？ 夏休みには、ご家族の楽しい思い出をたくさんお作りになったことでしょうか。お盆休みを過ぎると夏休みもそろそろ終盤、お父さんお母さんが宿題の助っ人に登場しなければならない時期になりますね。

ニュースレター第7号をお届けします。育児の参考にいただければ幸いです。

## ストレスと上手につきあう

常葉大学教育学部 初等教育課程講師 野村 和代

**今年** は例年以上に『ストレス』『疲れ』というワードを多く聞きます。大人も子どもも、お疲れ気味の1学期だったかもしれません。「無理しないでいいよ」という言葉をかけられた子どもが「休むのはちょっと…と罪悪感。でもしんどいから休みたい」という複雑な気持ちを話してくれたことがありました。



心理学では、ストレスは『コントロール』というよりも『マネジメント』という言い方のほうが一般的です。ストレスは誰もが感じるものという前提があるからです。実はストレスは心と体を守り、健やかな毎日を送るための体の知恵なのです。「イヤだな」と感じることは、自分を脅威から守るための仕組みです。自分には手に負えないこと、マイナスをもたらすことを避ければ、生き延びる確率は増えます。そうした仕組みが私たちの中にはあるのです。ただ、同時に自分の生活範囲が狭まるリスクもあります。ここで大事になるのが、ほどよくストレスとつきあう、ストレスをマネジメントすること。それには大きく3つの方向性（直接的な対処方法を身につける、上手にリフレッシュ・リラックスをする、楽にすこせるように工夫する）があります。今回はこの3つを実行するための基本的な力である『ストレスのモニタリング』をご紹介します。



今、自分はどのような状態にあるのかを感じとることです。今、あなたは100点満点中、どのくらいストレスがたまってますか？ 100点はストレスがたまって、どうにもならないとき。そんなとき、どんなふうになりますか？ 布団から出られない、大声でわんわん泣いてしまう、ものや人にあたるなど、思い当たることはあるでしょうか？ では、90点は？ 80

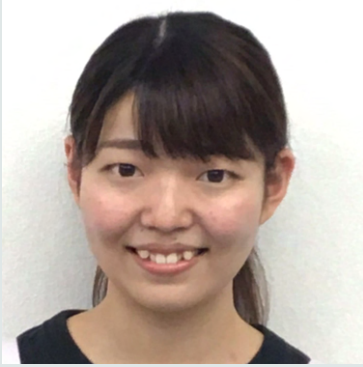
点は？ 70点だったらどうでしょうか？

一生懸命頑張っている人は、実際の疲れと感じている疲れに大きなギャップがある場合が多いのです。なんとかやり切れても、後で疲労がどっときて、なかなか回復しなかったり、ちょっとしたことでいら立って、後で自己嫌悪というサイクルに入りやすくなります。ストレスが70点、80点でひと休憩してから再び頑張るというのが理想的です。冒頭にお話しした子は「自分がどのくらい疲れているのかわからない、ただイヤになっちゃう」とも言っていました。自分の状態に気づくことは練習することで上達していきます。「よいタイミングで上手に休む」というモデルが身近にいと、上達はもっと早くなります。

この夏休みは、家族でそれぞれのストレスマネジメントを探ってみるのはいかがでしょうか。



## スタッフ紹介



### 杉山先生

**家族：**父、母、一歳年上の姉の四人家族です。

**好きなこと：**一眼レフのカメラを持って写真を撮りに出かけることが好きです。季節の花や風景・人物など、幅広いジャンルの何気ない瞬間を切り取る感覚がとても楽しいです。

**やりたいこと：**家にいることが多くなった今の時期だからこそ、たくさん自炊をして料理の腕を上げたいと思っています。お菓子やパン作り、家庭菜園にも挑戦してみたいです。

**一言：**子どもたちと過ごすトライアングルでの時間が大好きです。友だちやスタッフとの関わりから見える、一人ひとりの優しさや素敵な所を見逃さずに、保護者の皆様と共有していきたいと思ひます。



今日はみんなで秘密基地を作り！強力な基地にするために、アイデアを出し合っているいろいろな装備を考えました。



香野先生による動作法。先生の優しい手に身を委ねて、人と関わる心地よさを体験しました。



こちらでは楽しくおしゃべりしながら絵を描いています。「ねえねえ、うまく描けた？見せてよ。」



トライアングルにゲームのダンジョンが出現。「ねえ、どんな仕掛けを作ったら、もっと面白くなると思う？」

教室の様子はホームページでも紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

## 家庭で使ってほしい子育てのヒント

### 苦手

なことから逃げてしまうことが多いため、つい「逃げていただけじゃない！」と責めてしまう。こんな経験ありますよね。でも、このように責められたら誰だって逃げたくなってしまいます。また、「がんばれ！」「やればなんとかなるよ！」と根拠のない励ましも子どもにとっては負担になるだけです。一番困っているのは子ども自身なんですから……。やりたくないのではなく、できなくて困っているのです。繊細な子は「失敗するのではないか」「怒られたらどうしよう」と先のことをイメージして悩んでいるのだと思います。こんな時は一緒になって考えてあげるのが親としての役目です。その際「逃げている」と言う言葉を使わないこと。以下のように伝え方を工夫してみましょう。1. 「いつも逃げてると〇〇になっちゃうよ！」→「〇〇すれば〇〇しなくてすむね。」2. 「どうして上手くいかないのかなあ？」→「〇〇に気を付けてやるとうまくいくね。」3. 「頑張ってやってみよう！」→「ここから始めたらうまくできそうだよ。」

## スタッフのオススメ～ゲーム編～

### ジスター

ジスターというブロックをご存じですか？切り込みが入った花形のパーツを上下・左右・斜めに組み合わせると、色々な形が作れます。パーツは色鮮やかで子どもの目を惹きます。

これは、トライアングルの子供達にも人気です。同じ色のパーツを集めたり組み合わせたりして遊ぶ子、色とりどりにつなげて色の組み合わせを楽しむ子、数を数えて遊ぶ子、立体的に組み合わせて家などの大作に挑戦する子・・・と遊び方は十人十色です。

子供達は、色・形・数や指先の動き、創造する事、工夫する事を遊びの中から経験し学んでいきます。好きな遊びに集中して取り組む事で、達成感や自分の好きな事に気付く事へとつながります。

コロナ禍でまだまだ自宅で過ごす時間が多い中、ゲーム機やゲームアプリとは違うアナログな遊びに取り組んでみる事をお勧めします。(太知 寿恵)



### 編集後記

編集作業をしていて鮮明に思い出したことがあった。H君のことだ。H君は段ボールを使って何かを作るのが大好き。でも、実際に作るの自分ではなく先生たちのことが多い。思い立った時は先生に協力して手伝ってくれるけれど、そのうち飽きてきて他の子の遊びが気になってくる。なのに、それをなかなか言いだせないのがH君の優しさであり良いところ。先生としてはちょっと残念だったけれど、H君が私のことを気にしてくれていたことは知っていたよ。遅くなったけれどありがとう。(M)

## トライアングル

放課後等デイサービス

特定非営利活動法人 しずおか福祉の街づくり

〒420-0032 静岡市葵区両替町1丁目7番5号 放生館2F

TEL：054-273-1177 FAX：054-266-4037

トライアングル・トライアングル両替町教室

ホームページ：<https://www.shizuoka-fukushi.or.jp/>

メールアドレス：[triangle@shizuoka-fukushi.or.jp](mailto:triangle@shizuoka-fukushi.or.jp)